

# Säg nej till energidryck!

## Koncentrationsproblem i skolan

Skolor har signalerat till dagligvaruhandeln att försäljningen av energidrycker i vissa fall kan utgöra ett problem då barn och ungdomar får problem med koncentrationen under lektionstid efter intag av energidrycker med högt koffeininnehåll.

Svensk Dagligvaruhandels medlemsföretag har tagit ett gemensamt beslut om att rekommendera 15-årsgräns vid försäljning av energidrycker.



Kungsbacka

### Kungsbacka kommun

434 81 Kungsbacka • 0300-83 40 00

info@kungsbacka.se • www.kungsbacka.se

# Säg nej till energidryck!



anneberg Vallda Särö Kungsbacka Onsala Frillesås Åsa Fjärås Kullavik Anneberg Vallda Särö Kungsbacka Onsala Frillesås Åsa Fjärås Kullavik Anneberg Vallda Särö Kungsbacka Onsala Frillesås Åsa Fjärås Kullavik Anneberg Vallda Särö Kungsbacka Onsala Frillesås Åsa Fjärås Kullavik Anneberg Vallda Särö Kungsbacka Onsala Frillesås Åsa Fjärås Kullavik

# Säg nej till energidryck!

Det blir allt vanligare att unga och även vuxna idag dricker energidryck. Energidryck är söta läskedrycker som innehåller flera uppiggande ämnen med syfte att öka välbefinnandet, prestationsförmågan och koncentrationen. Energidryck kan tillfälligt göra att man blir pigg men ger ingen näring och kan ge biverkningar och medföra hälsorisker för en del personer. Vid en varierande och normal kost är dessa produkter och deras innehåll helt överflödiga.

## Stora mängder koffein

Det här är en del av innehållet i energidryck:

### Koffein

Kan ge en känsla av vakenhet. Om man får i sig för mycket koffein kan man drabbas av sömnproblem, huvudvärk, ångest och oro, yrsel och hjärtklappning. Stora

mängder koffein kan också ge illamående, kräkningar och diarré. Olika människor reagerar olika på koffein och barn och unga är mer känsliga. En burk energidryck innehåller ofta lika mycket koffein som i mellan 1-3 koppar kaffe.

### Taurin

En aminosyra som förekommer naturligt i livsmedel från djurriket. Ämnet bildas också i kroppen och därför har vegetarianer och veganer oftast ingen brist.

### Niacin

Höga halter av niacin kan ge en brännande, hettande eller stickande känsla i ansiktet och på bröstet, leverpåverkan och magbesvär samt röd eller flammande hud.

### Socker

Kan påverka tandhälsan negativt och ger ökad risk för övervikt.

Genom att undvika sötsaker förebygger du karies.

### Glukuronolakton

Ämnet bildas vid matsmältningen och är en nedbrytningsprodukt av glykos.

## Kan ge hjärtklappning och sömnsvärigheter

Vid konsumtion av energidryck kan biverkningar uppträda så som hjärtklappning, obehagskänslor, ångest och sömnsvärigheter. Man kan också känna sig rastlös, "speedad" och okoncentrerad.

## Inte lämpligt med alkohol

Livsmedelsverket går ut med rekommendationer angående energidryck att det inte är lämpligt som törstsläckare vid fysisk aktivitet eller som vätskeersättning. Energidrycker är inte heller lämpliga för gravida kvinnor och ska inte kombineras med någon form av alkohol. Flera studier visar att de ungdomar som dricker energidrycker i samband med alkohol löper större risk att drabbas av olyckor, hamna i slagsmål, oönskat sex och så vidare. Man blir också mindre medveten om sin egen berusning.



## Det här är energidrycker

Det här är några exempel på energidrycker:

- Nocco
- Celsius
- Red bull
- Monster

## Säg nej!

Du som förälder/vårdnadshavare är en av de viktigaste personerna i ditt barns liv. Du ska säga nej! Vi vet från forskningen att det spelar stor roll att du som förälder säger nej både när det gäller alkohol och rökning men också till konsumtion av energidrycker.